

PRUEBA DE ACCESO A LAS ENSEÑANZAS DE SALVAMENTO Y SOCORRISMO

PRUEBA COMBINADA CON ALETAS

Consiste en:

- El aspirante situado en el poyete de la piscina, se introduce al agua (de pié o de cabeza - a propuesta del tribunal) sumergiéndose hasta el fondo de la piscina (mínimo 1'8 metros de profundidad).
- A continuación recorre en apnea prolongada una distancia de 10 a 15 metros.
- Ascende a la superficie y completará los primeros 25 m. nadando a estilo libre.
- Posteriormente recorrerá 25 metros estilo crol con la cabeza fuera, manteniendo la visión fuera del agua, orientación y observación del entorno.
- Seguidamente realizará 50 metros a braza.
- Una vez recorridos se colocará las aletas situadas en un extremo del borde del vaso manteniéndose en flotación dinámica.
- Una vez colocadas las aletas recorrerá 50 metros nadando a espalda.
- Seguidos de 50 metros nadando a crol, dando por finalizada la prueba.

Resultados de aprendizaje y criterios de evaluación

Se desenvuelve en el medio acuático ejecutando técnicas específicas de nado y habilidades y destrezas específicas con eficacia y seguridad:

a. Se ha ejecutado la zambullida y la orientación posterior en el medio acuático durante el desplazamiento de forma eficaz:

- Entrada al agua de pie manteniendo el equilibrio y control del cuerpo en el aire durante el salto.
- Entrada al agua de cabeza de forma hidrodinámica manteniendo el control del cuerpo en el aire durante el salto.

b. Se ha realizado el nado en apnea durante la distancia establecida, manteniéndose cerca del suelo de la piscina, sin salir a la superficie y manteniendo la dirección de la prueba.

c. Se ha mantenido la flotación durante la colocación de las aletas, manteniendo la orientación y utilizando al menos una técnica identificable.

d. Se han ejecutado varios giros en los diferentes ejes cada 25 metros y cada cambio de estilo durante el desplazamiento en el agua manteniendo la flotación, orientación y permitiendo la observación del entorno.

e. Se han ejecutado las técnicas de crol con cabeza fuera del agua, braza completa, espalda con aletas y crol con aletas, manteniendo la dirección de la prueba, coordinando los movimientos con la respiración y adaptándose al uso de material auxiliar.

f. Se ha mantenido la eficacia en el desplazamiento, la velocidad y resistencia de nado, realizando la totalidad de la prueba en menos de 5 minutos y 30 segundos (tiempo).